



DOM STAREJŠIH OBČANOV
~Novo mesto~

KO VEŠ, DA NISI SAM



Glasilo št. 20

januar – april 2020

Spoštovane stanovalke in spoštovani stanovalci,

že več kot mesec dni veljajo v našem domu zaradi epidemije s koronavirosom - Covid 19 izredne razmere, ki so življenje bistveno spremenile. Vemo, da razumete, da so bili sprejeti ukrepi uvedeni zato, da čimbolj zaščitimo vas in vaše zdravje, naše sodelavce in tudi vaše bližnje. Zavedamo se, da vas vse to omejuje in utesnjuje, ker se ne morete družiti med sabo, ker ni družabnih prireditev,...predvsem pa, ker ne morete imeti obiskov vaših najdražjih.

Zahvaljujem se vam za veliko mero razumevanja in potrpljenja. Vem, da se vsi moji sodelavci po svojih najboljših močeh zelo trudijo, da vam čimbolj popestrijo te dolge dni in vem, da razumete, da so tudi oni večkrat v stiski in pod hudim pritiskom, da ne bi nevede prinesli okužbe od zunaj.

Svetla točka teh dni je bil obisk in nastop pevke Irene Yebuah Tiran na velikonočni ponedeljek, ki je bil zelo lepo sprejet.

Upamo in želimo, da nevarnost okužb s tem nevarnim virusom čimprej mine in se vrnemo v normalne utečene tirnice našega življenja. Do takrat pa se bomo v okviru možnosti potrudili za kakšno dodatno popestritev pomladnih dni. Smo pa tudi že dali pobudo pristojnim, da bi omejitve čimprej vsaj malo sprostili.

Še enkrat se vam zahvaljujem za tako pogumno držo v tej socialni izoliranosti in vas prosim, da skupaj zdržimo še malo.

Z upanjem, da bomo spet kmalu lahko sproščeno zaživali in se neovirano videvali, vas lepo pozdravljam.

Milena Dular, direktorica



NIKAR ME NE POZABI!

Zakaj se je morala ta strašna DEMENCA
lotiti prav tebe
in te odgnati od mene.

Hotela si domov in domov.
V domači hiši, ki sva jo zgradila,
nisi imela več obstanka.
Moral sem te z avtom voziti vse na okrog.

Ko pa sva se pripeljala domov,
si hotela spet domov.
Moral sem te odpeljati v drugi dom.
Dom starejših občanov.

Tam zdaj prebivaš,
starih se časov spominjaš.
Novejši čas pa je zbledel,
kdo ve, kam ti je ušel.

Jaz pa brez tebe ostal sem doma,
kjer noči brez spanca prebivam.
Če kedaj malo zadremam,
se hitro zbudim, ker se mi zdi,
da si premaknila se ti.

Ob prižigu luči, pa vidim, da te ni,
in mravljinici mi zdrvijo po životu,
ker vidim, da sem se zmotu.

Se srečanja z mano veseliš,
saj tortico s kavo zmeraj dobiš.
Nikar me ne pozabi!



Želim ti še lepe sanje
in še mene vpleti vanje,
saj najina ljubezen traja
in traja, ker je večna.
Nikar me ne pozabi!

Gabrijel Obrekar

RASTOČE URICE OB KAMINU

JANUAR - ČRKA K

Knjiga



Prvi četrtek v mesecu januarju smo v okviru projekta Rastoča knjiga naše druženje namenili aktivnosti na črko K. Na rastoči urici ob kaminu smo se tako ob čaju in piškotih pogovarjali o **knjigah**.

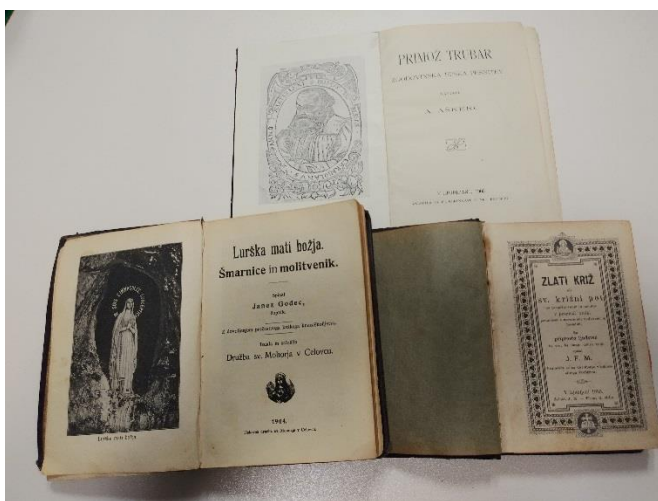
Naše druženje se je v bistvu začelo kar s pregledovanjem in listanjem starih knjig, med katerimi je bilo nekaj molitvenikov, pa šolskih učbenikov in beril, raznih priročnikov, atlas, kmečki žepni koledar, zbirka strokovnih pisanj in druge. Med šolskimi knjigami sta bili tudi nemško berilo in nemški učbenik. Najstarejša knjiga z letnico je bila iz leta 1893, med njimi so bile tudi knjige brez letnic, saj so bile že poškodovane in tudi brez nekaj listov, zato ne moremo točno vedeti iz katerega leta so.

Ob navdušenju nad pregledovanjem starih knjig smo naše druženje nadaljevali z nekaj mislimi o knjigah in branju, ki so jih zapisali razni slovenski in tuji avtorji. Prebrali smo tudi pesem »Zakaj rada berem?« Podelili smo si naše izkušnje z branjem, se pogovorili o tem kdaj beremo, kaj beremo, kako izberemo knjigo, zakaj beremo, kdo nas je navdušil nad prebiranjem knjig,... Stari spomini so kar vreli na dan.

V nadaljevanju našega druženja smo iz starih knjig prebrali tudi pesem, pregledali strokovni članek o vplivu alkohola na ljudi, največ časa pa smo posvetili »Roditeljski vprašalnici« iz leta 1931. Dejansko gre za vprašalnik, na katerega so morali odgovoriti starši, preden so njihovi otroci vstopili v šolo. Ob nekaterih vprašanjih smo bili precej začudeni. Bili smo namreč mnenja, da si takšnih vprašanj danes zagotovo nihče ne bi upal postaviti staršem bodočih šolarjev.

Ob toplem čaju in naših mnogih mislih ter spominov, nam je čas hitro, prehitro minil.

Simona Grgovič



*Knjiga je kot človek, ki ga imaš rad.
Priraste v tvoje življenje – na lep način.
Maurice Sendak*



FEBRUAR – ČRKA L

Ljubezen



Ker se je približevalo valentinovo in na vrsti je bila tema na črko L so tokratne urice ob kaminu potekale na temo ljubezni. Ljubezen je beseda, ob kateri nam ne zmanjka besed. In tudi tokrat je bilo tako.

Uric ob kaminu so se udeležili skoraj vsi povabljeni stanovalci. Pogovor na temo ljubezni je najprej potekal sramežljivo, ko pa sem jih začela spodbujati, je le-ta stekel tekoče.

Kdor je želel, je povedal kako občuti ljubezen, kdaj so bili prvič zaljubljeni, kako so včasih doživljali to čustvo in kako ga danes.

Prišli smo do zaključka, da so bili v njihovi mladosti ljudje veliko bolj romantični, saj so se morali precej bolj potruditi, da so osvojili srce svojega izbranca, oziroma izbranke, pisma je bilo potrebno pošiljati iz roke v roko, pa še veliko težje je bilo zadovoljiti starše izbrane ljubezni.

Se pravi, da je še kako resnična definicija ljubezni, ki se glasi, da je ljubezen socialni konstrukt, ki ga oblikujejo sile moderne družbe. Vsak ima svojo definicijo ljubezni in pričakovanja v zvezi z njo. Do različnega dojemanja ljubezni pri posamezniku pride zaradi vpliva okolice, v kateri živimo, pomemben del pri oblikovanju ljubezni imajo starši, prijatelji, filmi ki jih gledamo, knjige ki jih beremo ter lastne izkušnje.



Hitro je minila ura, ki je bila namenjena našemu druženju, skupaj smo se nasmejali, si izmenjali mnenja, občutke in izkušnje. Na koncu smo se še malo posladkali in druženje zaključili z nasmeškom na obrazu.

Katarina Rakuša

*Misli, ki nam dajejo največ moči,
so misli miru, radosti, ljubezni in sprejemanja*

Lousie Hay

Soočanje s koronavirusom ...



Znašli smo se v precej neobičajnem obdobju. V zanimivem obdobju, ki od vseh nas zahteva veliko prilagajanja, odrekanja, odločanja, poguma, moči in predvsem zaupanja. Zaupanja v odločitve vodilnih na vseh nivojih. Zaupanja vase in v svoje moči. Zaupanja v prihodnost in v svoje izkušnje iz preteklosti. In zaupanja v ljudi, ki nas obkrožajo. Vsak od nas je že kdaj doživel kakšno osebno krizo in vsak od nas je iz krize že prišel ven. Ta, ki jo doživljamo sedaj, pa je drugačna. Zadeva vse ljudi in vpliva na vsa področja naših življenj.

Koronavirus se je po svetu razširil z nerazumljivo hitrostjo. Kot bi mignil, je bil tudi v naši bližini in nam vsem spremenil življenje. Kar čez noč. Neka mala, skoraj nevidna grožnja, je v tem obdobju postala gospodar naših življenj. Virus, ki je tako hitro prišel in nas vse prestrašil, še vedno vztraja. Vztrajamo pa tudi mi. In dokazujemo, da se ne damo. Vsak dan znova. Vsak po svojih močeh. A kar me navdaja z navdušenjem in hvaležnostjo je to, da smo se prav vsi pod to streho združili v enem samem skupnem cilju, ostati zdravi in aktivni.

To obdobje je obdobje krize. In prav vsaka kriza je priložnost za spremembo. Če pobrskamo po svoji preteklosti bomo hitro ugotovili, da nas je vsaka osebna kriza spremenila. Ravno toliko, kolikor smo se ji dovolili spremeniti. Koronakriza ni v tem nič drugačna od ostalih. Kako in kakšni bomo iz nje prišli ven je odvisno od tega, kaj v tem času počnemo. In še bolj pomembno, kako to počnemo. Način, kako se lotimo tega kriznega obdobja bo odločil, kako in kakšni bomo iz njega prišli ven mi. Na to krizo lahko pogledamo kot na še eno od obdobji v našem življenju. Pred sabo imejmo misel, da bo tudi to minilo, kot že mnoga druga. Spomnimo se na vse, česar smo se v svojih osebnih krizah že naučili in to uporabimo sedaj, da nam bo lažje. Mogoče si lahko v tem času zastavimo kakšno vprašanje. Kaj si želimo po krizi? Kakšno hočemo, da bi bilo naše življenje ko bo tega obdobja konec? Kakšne odnose si želimo imeti? Kakšne cilje si še zastaviti? Poglejmo kam usmerjamo svojo pozornost. Na tisto, kar je v redu in dobro? Ali tisto, kar nas moti in ni v redu? Oboje je tu. O obojem je smiselno premisliti in se potem odločit, s čim bomo zapolnili svoje misli. Mogoče je smiselno, da se osredotočimo na tisto, kar nas krepi in navdaja z zaupanjem in veseljem.



Zapolnimo si čas z aktivnostmi, ki nas veselijo. Pogovarjajmo se o temah, ki nam olajšajo skrbi, sprehodimo se po hodniku ali vrtu, preberimo kakšno knjigo ali pa poklepetajmo s sosedi. Imamo priložnost, da poskrbimo zase. Ko poskrbimo za to, da smo v redu, lahko poskrbimo tudi za tiste, ki so ob nas. In če čutimo, da nismo v redu, sprejmemo pomoč, pozornost in skrb drugih. Povejmo kaj potrebujemo.

In predvsem zaupajmo vase, v ljudi, v zdravje. In čiste roke.

Vesna Zorec



KORONAVIRUS

V petek, 6. marca smo se stanovalci Doma starejši občanov Novo mesto zbrali v avli in čakali na nastop ljudskih pevk iz Dolenjskih Toplic. Pripravile so nam prijetno popoldne v počastitev 8. marca – dneva žena. Prijetno vzdušje pa je po nastopu prekinil glas iz zvočnika z naslednjim obvestilom: »Vlada RS je sprejela ukrepe v zvezi z nevarnostjo okužbe s koronavirusom. Tako tudi pri nas niso dovoljeni obiski do nadaljnjega.«

Vse je šlo tako hitro, da se preprosto nismo zavedali nevarnosti, ki nam grozi. Misliš pač, da bo trajalo nekaj časa, potem bo pa spet vse po starem. Žal ni tako. Dnevi so se zavlekli v tedne in tako je minilo že več kot mesec dni.

Pogrešamo svojce, prijatelje, skratka vse, ki so nam lepšali dneve, tedne, mesece, nekaterim tudi leta. Kar naenkrat ni bilo več skupin, zaprta je ostala knjižnica, frizerski salon, fizioterapija, nismo smeli v jedilnico. Vsakodnevne obroke hrane smo in jih še vedno dobivamo po sobah. Osmega marca smo se na oddelku ob kavici in piškotih še malo poveselili in kakšno zapeli. Sledila je omejitev na pet ljudi v skupini, seveda v primerni razdalji.

Spremljamo dogajanja pri nas in po svetu preko radijskih in televizijskih sprejemnikov. Trenutno se ponekod stanje že umirja. Upajmo na najboljše.

Prav je, da se vsi iskreno zahvalimo vodstvu doma, vsem, ki so v delovnem procesu in z vso odgovornostjo nesebično prihajajo v službo, kljub bojazni, da bi bili nehote ali nevede lahko prinašalci virusa.

Spoštujem vse, ki so in še vedno prihajajo v naše sobe dobre volje, nas bodrijo, sprašujejo po počutju in zdravju, skrbijo za nas in mnogokrat prenašajo tudi našo slabo voljo, ki pride kdaj pa kdaj na dan, čeprav nočemo s tem nikogar prizadeti. Moramo se pa tudi mi zavedati, da so v vsakodnevni nevarnosti sami, njihove družine, sorodniki, prijatelji. Upam, da bo vlada RS obljubo, glede povišanja plač v teh razmerah, realizirala in s tem vsaj malo nagradila ljudi, ki so najbolj izpostavljeni. Tolažim se s tem, da bo tudi to enkrat minilo.

Osebnostno se tukaj počutim mnogo bolj varno, kot bi se doma.
Pa vse dobro vam želim.

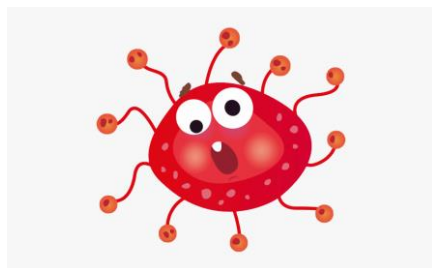
Sonja Pirc

Kaj preživljam med to krizo koronavirusa

Spremljam po televiziji, kaj se dogaja. Če po pravici povem, ne morem verjeti, da mediji vse po resnici povedo glede števila okuženih in mrtvih. Zdi se mi, da ljudje pač umirajo, pa če je ta virus prisoten ali ne.

Sicer pa je ta virus razširjen po celem svetu in je precej spremenil življenje ljudi. Še po koncu epidemije bo še trajalo, da bodo ljudje normalno zaživel in bo gospodarska škoda odpravljena.

Pozitivno pa je to, da v naš dom virus ni prišel. Pa da smo moja družina in jaz še vedno živi in zdravi. Tudi moje rojstno mesto Krško virus ni prizadel. Če se malo pošalim, mogoče zato, ker sem jaz živel v njem.



Zaradi tega virusa ne moremo nikamor in nimamo nobenih obiskov. Virus se hitro širi in se ga naležeš na vse mogoče načine.

V tej krizi pa je tudi kaj dobrega. Imam namreč prijatelja, Ivana Kapčiča, ki mi tudi malo lajša to gorje. Da se ne počutim tako osamljeno se srečujeva na primernem mestu in skrbiva za varnostno razdaljo ter igrava igrice »človek ne jezi se.« Mislim, da moramo biti sedaj pozitivno naravnani, ne smemo se bati in se jeziti. Mogoče pa nas je ta virus naučil, da smo vse preveč egoistični in se ženemo samo za materialnimi dobrinami. Če pa hočemo preživeti, mora med nami vladati ljubezen in medsebojna pomoč. Ne samo sedaj, ko je kriza, ampak tudi, ko je ni.

Mira Volčanšek



Kako preživljam dan koronavirusa

Manjka mi več druženja, več svežega zraka, več sprehodov. Manjkajo mi obiski domačih in pogovorov. Saj se sestre trudijo, da bi to nadomestile, samo moramo to obdobje sami prebroditi. Upajmo, da bo tudi to minilo.

V prihodnje si želim, da bi mi zdravje služilo vsaj toliko, da bi sama skrbela zase, da bi lahko šla na kakšne sprehod, vsaj do domačije in nazaj. Pogrešam pa svoj domek.

Jelka Marolt

Moj dan v obdobju koronavirusa



Moj dan se začne z nego v kopalnici. Sem še samostojna, zdravila jemljem še sama. Dobim kavico, postrežejo nam zajtrk, nato grem v sobo, gledam televizijo, berem časopis – Dolenjski list, se sprehodim po hodniku in se vrnem v sobo. Ker je prisoten koronavirus se ne družimo preveč skupaj. Upajmo, da bo ta virus kmalu minil in da bodo naši domači lahko prišli na obisk in skupaj popili kavico v avli. Pogrešam sonce, naravo, sprehod, dom. Zelo rada imam rože, moje rožice na balkonih in vrtu ter živali. Zelo težko čakam na izboljšanje bolezni virusa, ker moramo paziti na razdaljo med seboj. Vsak dan gledamo televizijo in poslušamo poročila, kdaj bo bolje, da bomo spet normalno zaživel.

Ob dvanajstih je kosilo, nato grem počivat, potem pa se malo sprehodim po hodniku. Ob osmih grem spat, dobim tudi tableto za spanje. Ker je težka noč, mi ne pomaga kaj dosti. Želim si mirno spanje. Z osebjem, vsemi sestrami, sem zelo zadovoljna, so zelo prijazne in ustrezljive.

Jaz sem v domu zadovoljna, nič mi ne manjka. Tukaj dobim in kupim vse kar rabim.

Tončka Sitar

MOJA RAZMIŠLJANJA OB KORONAVIRUSU

Najstarejši stanovalci Doma se še živo spominjamo grozot druge svetovne vojne. Ko se je končala in smo končno doživeli mir, sem se že kot otrok polno zavedela pomena miru in svobode, ko si lahko zvečer brez skrbi legel k počitku, ne da bi pomislil na to, da te bo ponoči zbudil kak alarm.



Tako je naša generacija imela veliko srečo, da je Evropa - kljub občasnim ohladitvam v odnosu med vzhodom in zahodom - dolga desetletja obdržala to dragoceno dobrino, mir. V zavetju Jugoslavije smo se tudi Slovenci zavzemali za neuvrščenost in se s tem spretno izogibali pretresom. Po smrti jugoslovanskega predsednika Tita se je še posebno izrazil ugled in spoštovanje do gibanja neuvrščenosti, katerega eden od treh ustanoviteljev je bil naš Tito. Ne prej in ne pozneje se ni na nobenem državnem pogrebu zbralo in prišlo poklonit v slovo toliko voditeljev držav – od ljudstva izvoljenih in kronanih glav.

Žal so se v drugi polovici 20. stoletja po vsem svetu razplamtevali spopadi in vojne, ki so jih čim dlje od svojih meja in po načelu deli in vladaj iz hegemonističnih razlogov in v skladu s svojimi strateškimi cilji in interesi netile velike sile. Trepetali smo, da ne bi prišlo do izbruha vojne, tokrat tretje svetovne vojne.

Nekoč še nesluteni tehnični razvoj pa je s seboj prinesel še večjo grozo, uničevalno orožje, ki je zavzemalo čedalje bolj raznovrstne oblike in moči. V nezadržni želji po čim večjem dobičku so ga ponujali nasprotnim se stranem ter krepili njegovo razdiralno silo. Tako smo bili priča strahovitim posledicam zlorabe jedrske energije, uhajanja kemičnih strupov in sedaj biološkemu orožju – zloglasnemu koronavirusu.



Pojavil se je nenadejano, kot strela z jasnega, ko smo bili miselno zaposleni z novim državnim vodstvom. Ne delam si utvar, da ima moje mnenje kak pomen na izbor vlade, kljub temu pa ne morem biti ravnodušna, kdo bo imel v prihodnje več vpliva na družbeni in gospodarski razvoj v deželi in izven nje, ali se bomo zavzemali za enakopravnost vseh dežel in narodov, za socialno pravičnost ter skušali vsaj zadržati raven s toliko žrtvami pridobljenih pravic ali bomo slepo in kot ovce sledili karieristom in dobičkolovcem.

Nesrečni koronavirus! Našel nas je povsem nepripravljene, pomagal pa je do gladke in tako rekoč neopazne menjave oblasti in cele njene garniture, menjave vladnih vrhov posameznih organov, ustanovitve kriznega štaba in do neverjetnega števila omejitev, zapor in prepovedi.



Da bi zajezili razširjanje okužb, je poudarjena zlasti higiena rok, razkuževanje rok in površin, s katerimi prihajamo v stik. Pretresljiva je prekinitev celih dejavnosti in področij, zaprtje šol, ustanov itd., predvidene pa so olajšave pri dajatvah zaradi izpada prihodkov ter nagrade osebam, ki bodo dodatno angažirane in ogrožene. Država naj bi za to namenila 5 milijard evrov.

Če gre za zajezitev okuževanja, je vsekakor treba slediti zahtevam po omejevanju druženja po nepotrebnem, po higieni rok in podobno. Zakaj pa zagrožene kazni pri prečkanju občinskih meja?

V Domu smo zaprti v sobah. Samota me osebno ne moti. Prepoved obiskov pa je močno prizadela še zlasti tiste stanovalce, ki so jih svojci doslej redno obiskovali, jih vozili na zrak in sonce. Strežba obrokov po sobah je osebje močno obremenila, je zdesetkano, utrujeno in naveličano. O obljubljenih dodatkih pa nič. To je krivično še zlasti zato, ker je breme odgovornosti zaradi virusa na strani osebja veliko, če upoštevamo njihove družine, delo doma. Država pa še vedno ne poda jasnih navodil glede izplačila obljubljenega dodatka zaposlenim, ki delajo v teh razmerah.

Ana Recelj Gole



*Najbolj popolno srečo doživimo, če delamo nekaj, kar imamo radi
in to počnemo po svojih najboljših močeh.
(Pam Brown)*

Oh, ta presneti coronavirus

Oh, ta presneti coronavirus ki nas je primoral, da smo dom zaprli in ostali v samoizolaciji. Ker je dom zaprt za obiske, odpovedane pa so tudi vse prireditve, aktivnosti po skupinah in druženja, gre vsa velika zahvala vsem zaposlenim v našem domu, da še nihče ni zbolel za virusom.



• • • • • Moram priznati, da smo tudi mi stanovalci (razen nekaj izjem, ki se jim ne da dopovedati, da je stvar skrajno resna) spoznali, da smo varni le, če bomo dosledno upoštevali nasvete naših terapevtov, osebja in vodilnih. Od nas samih je odvisno ali se bomo vključili v razne, času prilagojene dejavnosti, ki nam jih nudijo terapevti in si tako popestrili dan in pregnali dolgčas. So dnevi, ko kar prehitro minejo. Zdaj razumem naše vnuke, ko jih vidim po cele ure za računalnikom in telefonu. Tudi jaz sama zjutraj po zajtrku najprej pogledam nove novice na 24ur.com ali katerem drugem portalu. Računalnik pa ti vsili še druge teme, ki te zanimajo in čas hitro mine. Rada pogledam še dnevne utrinke iz našega doma, saj lahko tako vidim nekatere znanke, ki jih drugače v tem času ne bi mogla videti. Nekaj časa smo imeli prepoved prehajanja iz oddelka na oddelek, tako da je bila dobrodošla vsaka novica. V dopoldanskem času imam še telovadbo. Sama sem vključena pri delovni terapevtki Barbari, in sicer na kolesu za noge in roke, če pa me je volja, grem še na sprehod pri kapelici. Res ni velik sprehajalni prostor, ampak nekaj je pa le. Žal moram povedati, da pogrešam, in to zelo, našo kmetijo. Če bo ta izolacija trajala še nekaj časa, srčno upam, da bo vodstvo razmislilo o tem, da se kmetija odpre za sprehode.

• • • • • Dokler smo se še lahko družili, smo imeli tudi razne tematske skupine. Seveda smo se držali prepovedi na bližino manjšo od dveh metrov, kar pa je bilo včasih težko izpeljati. Pogrešam pogovore z animatorko Matejo pri uricah ob kaminu, pa tombolo in še posebej urico v skupini Mavrica. Gospa Mojca in gospod Jože sta nam torkovo dopoldne krajšala tako s petjem, šalami in raznimi pogovornimi temami. Ob kavici in priboljških nam je urica kar prehitro minila. Izkazala pa se je tudi naša nova voditeljica, socialna delavka Simona, ki je prevzela vodenje Mavrice od „frišne“, upokojenke, gospe Jolande. Zdaj so to le spomini, ki mi krajšajo dneve. Največ pa mi pomenijo klici sinov, vnukov in prijateljev. Ko se malo pogovoriš, ti je takoj topleje pri srcu. In spet čakaš na novi dan, da se spet slišiš z njimi. Iz mojega balkona se vidi dovoz, ki so ga koristili v času, ko je bila v stavbi našega doma enota Iga. Nekega dne me je poklical sin Damjan in mi rekel, naj grem na balkon. Stal je ob ograji in presrečna sem bila da ga vidim. S telefoni v rokah

sva se veselo pogovorila. Pripomnil je, da bi se lahko čez to ograjo »prešvercalo« marsikaj. Seveda se oba zavedava posledic, ki bi sledile. Malo heca pa nikomur ne škodi. Arest je pa le To tudi ni v duhu napotkov, katere dobivamo od naših zaposlenih. Vsakokratno umivanje rok, razkuževanje, varnostna razdalja, pa še pošta z nekaj dnevnim zamikom, vse to bo, oziroma je pripomoglo, da smo še vedno vsi zdravi. Po malem smo že kar vsi naveličani te osame.

Pogrešam tisto urico po zajtrku, ko smo se zbrale v naši mali kuhinji pri kavi, ob klepetu, brez strahu, da se bo katera okužila. Zdrave smo in tako naj tudi ostane. Kljub virusu pa smo si v primerni razdalji polepšale materinski dan. Po kosilu smo odprle steklenico sladkega penečega vina, skuhale kavico in ob klepetu in obujanju spominov na nekdanja praznovanja in navade, sta dve uri še prehitro minili.

Verjemite mi, ni mi dolgčas. Terapevtka Barbara, ki je zadolžena za naš oddelek, me pridno zalaga z različnimi delovnimi nalogami, mejli in inštrukcijami iz računalništva, tako, da več ne vem kdaj se lotiti reševanja križank, ki so bile do sedaj moja največja animacija.

Na koncu še enkrat: »Velika zahvala vsem zaposlenim za vašo doslednost pri opravljanju svojega dela, požrtvovalno delu v domu in doma, v krogu svojih družin, da se virus še ni pojavil. Zaslužite si vse možne pohvale in zavedam se, da zgolj beseda HVALA ni dovolj.«

Želim vam vsem, da bi se tudi vi imeli kar najlepše, da bi vsi ostali zdravi, še posebej zaposleni, da bi še naprej tako dobro skrbeli za vse nas.



HVALA VSEM SKUPAJ.



Olga Slanc

*Sreča je kot metulj, ki ga ne moreš ujeti.
Če pa mirno obsediš, lahko sede nate.*

(N. Hawthorne)



POMEN DIHALNIH VAJ

Dihanje je zelo pomembna in za življenje nujno potrebna funkcija. Z njim se izmenjujejo plini med telesom in zunanjim svetom. Dihanje se regulira v dihalnih centrih. Z vdihom, ki je aktiven, vnašamo v telo kisik, s pasivnim izdihom pa oddajamo ogljikov dioksid. Glavna dihalna mišica je trebušna prepona, prav tako pomembne pa so medrebrne in pomožne dihalne mišice ter trebušne mišice.

V času epidemije dajemo v službi rehabilitacije velik poudarek na dihalnih vajah. To so vaje, s katerimi poglobimo obe fazi dihanja, vdih in izdih. So najstarejši način za izboljšanje predihanosti pljuč. Dihalne vaje izvajamo s poglobljenim vdihom skozi nos, zadržimo vdih za nekaj sekund in izdihnemo skozi usta (če je mogoče na črko Š).



Povečini jih kombiniramo z vajami za vdih, ki vključujejo ekstenzijo telesa ter fleksijskimi vajami, ki olajšajo fazo izdiha. Če je le mogoče zagotovimo za izvajanje vaj miren, dobro prezračen in primerno topel prostor. Še bolje pa je, če lahko dihalne vaje izvajamo na prostem, v naravi. Če med izvajanjem vaj sedimo, naj bo naše sedenje čim bolj pravilno z oporo za hrbet, še bolje pa je, če zmoremo sedeti vzravnano brez

opore, da se lahko naš prsni koš razteza v vse smeri. Spodbujamo preponsko dihanje, pri katerem najprej vdihnemo v trebušno votlino in šele potem v prsni koš. S tem povečamo volumen vdihanega zraka.

V našem domu že nekaj tednov potekajo dihalne vaje po oddelčnih jedilnicah pred zajtrkom in po sobah stanovalcev, predvsem pri tistih, ki so vezani na posteljo. Poleg tega, da se izboljša predihanost pljuč, z vajami dosežemo sprostitev, izboljšamo moč, vzdržljivost in koordinacijo dihalnih mišic, zmanjšamo obremenitev in izboljšamo krčenje mišic, povečamo učinkovitost kašlja, popravimo vzorce dihanja in vzdržujemo gibljivost prsnega koša.

Za konec bi želela še poudariti, da ne podcenjujmo pomena dihalnih vaj, zlasti v teh težkih časih, ki so za vse nas bolj ali manj stresni. Vzemimo si nekaj minut na dan za to, da zadihamo s polnimi pljuči, vdihnemo, kar si želimo in izdihnemo, česar ne potrebujemo.

Tina Mežnar

Projekt »Bodi dober, bodi kul«

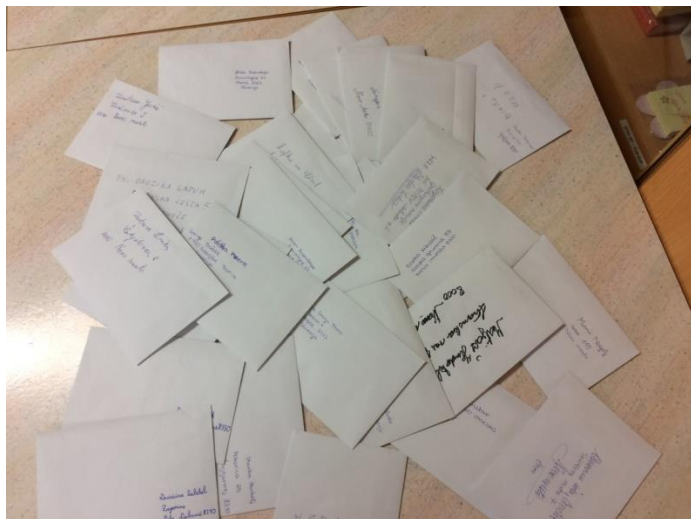
Pa se malce popeljimo po poti spominov pred izrednimi razmerami.

Osnovna šola Center se je lani priključila vseslovenskemu projektu »Bodi dober, bodi kul« in k sodelovanju povabila tudi nas. Z veseljem smo se povabilu odzvali, saj je medgeneracijsko druženje dodana vrednost, ki našim stanovalcem nudi kvalitetnejše življenje in jim bogati skrinjico lepih spominov.

Namen projekta je bil na inovativen način, ki presega učinke običajnega vzgojno izobraževalnega dela, prispevati preko vzornika k moralnem, osebnostnem in socialnem razvoju otrok. Jih kot vzorniki navdušiti za dobra dela. Da začutijo, da je to pomemben doprinos družbi ter hkrati posamezniku pri njegovem počutju in razvijanju osebnosti.

Začrtali smo si, da bomo sodelovali v različnih dejavnostih s pestro vsebinsko zasnovo, ki smo jih pričeli izvajati v novembru.

Uvod v projekt je bil glasbeno obarvan s petjem in zvoki harmonike učencev, ki smo ga v nadaljevanju nadgradili s čajanko in pogovorom. Posladkali smo se z domačimi piškoti, ki so jih pridne roke stanovalcev ustvarile na jutranjih skupinah. Le te so takrat vsakodnevno potekale na posameznih oddelkih. Piškotki so bili tako slastni, da so hipoma izginjali iz krožnikov. Pikico na i, pa je prispeval domač lipov čaj iz Domačije, katerega so z veliko vnemo nabrali in posušili stanovalci, ki so radi potelovadili zunaj.



V nadaljevanju projekta je sledilo še pisanje novoletnih voščil svojcem. Ostale dejavnosti pa nam je žal preprečil Korona virus, ki je naša življenja speljal po neznanih poteh. Vendar nič ni večno, tudi to bo minilo in zopet se bomo lahko družili.

Že sedaj pa vas vabim, da se nam v bodoče pridružite in skupaj z nami uživajte v skupnih drobnih trenutkih življenja, ki tkejo našo srečo in zadovoljstvo.

Petra Mihalič

Vztrajajte, držite se, vzdržite.

Potrpežljivost je genij.

(Comte de Bufon)



TELESNO IN MOŽGANSKO AKTIVNI TUDI V ČASU KORONAVIRUSA



V času trajanja izrednih razmer in poostrenih ukrepov v našem domu je potrebno posebno pozornost nameniti tudi telesni aktivnosti. Znano je, da aktivno preživljanje prostega časa zmanjša tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje občutek tesnobe, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija z namenom preprečitve širjenja Koronavirusa. Poleg ostalega, telesna aktivnost zmanjšuje možnost nastanka ali poslabšanje drugih bolezni. Starejši naj bi bili zmerno telesno aktivni vsaj 150 minut na teden, kar si lahko razporedite v aktivnosti po 30 minut

dnevno, 5x tedensko. Glede na okoliščine je vsaka kakršnakoli telesna dejavnost boljša kot nedejavnost. Vsak korak, tudi po sobi ali oddelčnem hodniku, je boljši od minute sedenja ali ležanja. Zato tudi doma, v svojem ožjem življenjskem okolju poskrbite, da ste dejavni toliko kot trenutno zmorete. Pri sprehodu po oddelčnem hodniku ali zunaj pa dosledno upoštevajte higieno rok in kašlja, medsebojno razdaljo, izogibajte se tudi stikov z ljudmi, ki kašljajo in kihajo. Če imate sobo z balkonom ga s pridom uporabite. Nadihajte se svežega zraka in se nastavite blagim sončnim žarkom za naravno pridobivanje D vitamina.

Ne zanemarimo pa tudi pomembnosti umovadbe. Tako imenujemo vse kar spodbuja možgane k delovanju. Vsakodnevno si poskušajmo svoje misli zamotiti z reševanjem miselnih nalog, križank,... Kar ste počeli že daljše obdobje pred Koronavirusom v skupinah, se sedaj lahko s pomočjo delovnih terapevtk lotite tudi v svojih sobah. S tem boste poskrbeli, da bosta vaša koncentracija in spomin ostala v dobri formi. Preberimo kakšno dobro knjigo, ki vas bo za nekaj časa popeljala v drug svet in vas vzpodbudila k razmišljanju o drugih, pozitivnejših plateh življenja. Vsi se moramo zavedati, da na dobro umsko kondicijo vplivajo; pozitivno razmišljanje, redno gibanje, raznolika prehrana, umska aktivnost, socialni stiki (v tem času predvsem po telefonu) in pa dober spanec.

V obdobju, ki ga preživljamo, je več kot potrebna pozitivna naravnost. Nedvomno bo to za mnoge velik izziv, saj se s tako situacijo doslej še nismo srečali, je pa pomembno, da vsak pri sebi razmisli, kako iz vsega skupaj potegniti najboljše. Zato pojdemo pozitivno v nov dan.

Andreja Renuša

Velikonočne vraže in običaji na Slovenskem

Letošnje praznovanje velike noči je bilo precej drugačno kot smo ga bili vajeni do sedaj. Mnogi običaji, ki smo jih opravljali vse življenje, letos niso bili dosegljivi za nikogar od nas. Vendar obstaja spomin, ki ga niti karantena niti virus ne morata izbrisati. Slovenci smo skozi stoletja nosili te vraže in običaje v svojih srcih, lahko rečemo, da so nam zapisani v genih. Poglejmo, kaj je na Slovenskem pomenil velikonočni čas.



Pričelo se je že s cvetno nedeljo. Prinašanje zelenja v domove na velikonočno cvetno nedeljo je šega, ki je mnogo starejša od krščanstva – po nekaterih teorijah naj bi v slovanskih deželah izhajala iz slavljenja boginje pomladi in plodnosti Vesne, v keltskih pa boginje Ostere.

Povsod po svetu so se številni poganski obredi preprosto preoblikovali in preko krščanske ideologije dobili nekoliko bolj novi veri primeren pomen, a ne bistveno drugačen. Šege, navade in verovanja, ki so prvotno nastali ob čaščenju pomladi, so postali povezani z velikonočno tradicijo in kasneje postali tudi njen sestavni del.

Dandanes se med velikonočno simboliko na veliko pojavlja velikonočni zajček, ki izhaja iz časa pomladnih festivalov, ki so jih na pomladno enakonočje prirejali v čast boginje Ostere. Zajčki so simbol plodnosti in s tem novega življenja, pobarvana jajca ali pirhi pa naj bi simbolizirala sončno pomladno svetlobo in novo življenje (v krščanski tradiciji rdeče pobarvana jajca predstavljajo kristusovo kri). Jajce je indoevropski pomladni simbol, barvana jajca pa naj bi poznali že stari Kitajci in Egipčani, perzijski novoletni praznik, ki ga praznujejo spomladi, se celo imenuje »praznik rdečega jajca«. Jajčne lupine so našli v prazgodovinskih grobovih, poslikana gosja jajca pa so dajali Rimljani svojim rajnim v grob.



V velikem tednu (med cvetno nedeljo in veliko nočjo) so pri nas znane različne šege, od katerih so nekatere sicer povezane s krščanstvom, druge pa so očitno še predkrščanske. Na veliki četrtek tako za tri dni utihnejo cerkveni zvonovi, prav tako pa tudi vsi zvončki in orgle. Molk zvonov je za naše prednike pomenil pretresljiv dogodek, na katerega so navezali vrsto šeg in verovanj. Po ljudski veri ima voda v tistem hipu, ko zvonove na veliki četrtek zavežejo, posebno moč. Mnogo žensk se je tako trlo ob vodnjakih, saj so si želele natočiti vode prav tisti čas, kajti če si si takrat umil obraz, si glede lepote v



življenju ne rabiš delati skrbi. Ponekod so to vodo nosili starejšim, da so si z njo umili oči, saj jih potem naj ne bi več bolele. Na Koroškem naj bi bila to tudi krasna priložnost, če si se želel znebiti kakšnega nadležnega lišaja. V Dravski dolini so tudi verjeli, da se znebiš zobobola za celo leto, če takrat ko zvonove zavezujejo, trikrat poljubiš tla.

Ponekod na Koroškem so gospodinje zaprle vso perutnino na veliki četrtek v klet ali kak drug temen prostor, kjer je morala brez zrna in vode čakati do velike sobote. Po tej »pokori« so bile živali obvarovane pred jastrebom, lisico in dihurjem.

Ena od zanimivih velikonočnih šeg je »strašenje Boga«, imenovana tudi »strašnica«. Ta šega ponazarja potres, ki naj bi se zgodil ob času smrti Kristusa na križu. V ta namen so med drugim uporabljali raglje, pa so tudi staro leseno šaro, po kateri so tolkli s koli, da se je spremenila v trske. Te so potem v soboto zjutraj porabili za kurjenje posvečenega ognja.

Veliki petek je edini dan v letu, ko v cerkvi ni maše, saj naj bi na ta dan Bog spal. Z velikim petkom so nekoč na kmetih že prenehali delati na polju. Vremenski pregovor za velikonočni petek pravi, da dež na ta dan pomeni sušno ali nerodovitno leto. V Šaleški dolini pravijo, da bi tisti, ki bi delal zadnje tri dni, napravil polja nerodovitna. Štajerci so menili, da je te dni zemlja mrtva in zato niso orali. Veliki petek je bil nekoč najstrožji postni dan, marsikje so se postili tudi v soboto.



Znana velikonočna postna jed je »aleluja«, ki so jo gospodinje dale na mizo v soboto dopoldne. To so skuhani posušeni repni olupki (ponekod dodajo vanjo kašo ali pa jo zalijejo z juho, v kateri se je kuhalo suho meso), in ta jed se je obdržala v čast in spomin na hudo lakoto, ki je vladala po slovenskih deželah več stoletij nazaj. Ženske na veliki petek tudi niso smele prati. Ponekod je bila tudi ohranjena vera, da na veliki petek, ko je bil Kristus položen v zemljo, narava oživi in da bo vse, kar bo na ta dan sejano, prav posebej uspevalo.



Na velikonočno soboto zjutraj poteka blagoslov ognja in vode. Ta običaj se imenuje tudi obnavljanje ognja. V ta namen se že jeseni ali pozimi odtrgajo v gozdu

drevesne gobe in se posušijo na kmečkih pečeh in podstrešjih. Suha goba se potem predre in skozi jo se napelje žica, ker jo je med potjo od posvečenega ognja pri cerkvi do doma treba ves čas vrteti, da ne ugasne.

Žegnani ogenj raznašajo po domovih mladi fantje in na velikonočno soboto zjutraj se v peči in »šporhetu« zakuri s tem ognjem ter z njim pokadi hišo, s čimer se izvede čiščenje prostorov.



V soboto poteka tudi blagoslavljanje velikonočnih jedi. Košare so k žegnu navadno nesla dekleta, po navadi najstarejša neporočena hči pri hiši. Živa je bila vraža, da se bo tisto leto prvo omožilo dekle, ki prvo pride od blagoslova domov. Ob njihovem prihodu domov so moški streljali s topičem, možnarji in pištolami. Prvotni izvor pokanja naj bi sicer tičal v starejšem verovanju, da se s truščem odganjajo zle sile in duhovi.

Svojo posebno zabavo, ki se je imenovala »jabolčna kanonada«, je imela na velikonočni ponedeljek tudi Ljubljana. Kanonada se je dogajala v gramozni jami na kraju, ki se danes imenuje Navje. Menili so, da je šega spomin na zmago nad Turki leta 1584, ko naj bi se ti utaborili v jami in ropali po Ljubljani. Jamo so zato poimenovali Turška jama. Kanonado so izvajali še proti koncu 19. stoletja. Meščani so na otroke metali jabolka, pomaranče, pirhe, slaščice in drugo, otroci pa so dobrote lovili. Šega je trajala, dokler jame niso zasuli.



To je le nekaj običajev in vraž, ki jih poznamo. V vaših spominih jih je verjetno še veliko. Ko se znova srečamo se bomo o njih lahko tudi pogovorili.

Mateja Zelič

*Ali veš, v čem je čar življenja? Bodi vesel!
In če to ne gre, bodi vsaj dobre volje.*

(J. W. Goethe)

VSAK DAN JE PRAZNIK

Ste že kdaj slišali za kakšen svetovni dan? Katerikoli svetovni dan? Prepričana sem, da ste. Svetovni dnevi so nekakšni **prazniki**, katerih glavni cilj je osveščanje svetovnega prebivalstva, da bi kakorkoli pripomogli zoper problem, na katerega se ta praznik navezuje. Vsak mesec praznujemo kar nekaj svetovnih dni.

JANUAR • Svetovni dan miru: 1. januar • Svetovni dan religij: 16. januar • Svetovni dan spomina na žrtve holokavsta: 27. januar • Svetovni dan boja proti kajenju: 31. januar

FEBRUAR • Svetovni dan boja proti raku: 4. februar • Svetovni dan bolnikov: 11. februar • Svetovni dan varne uporabe interneta: 11. februar • Svetovni dan materinščine: 21. februar

MAREC • Svetovni dan civilne zaščite: 1. marec • Svetovni dan varčevanja z energijo: 6. marec • Mednarodni dan žensk: 8. marec • Svetovni dan pripovedništva: 19. marec • Svetovni dan boja proti rasni diskriminaciji: 21. marec • Svetovni dan poezije: 21. marec • Svetovni dan strpnosti: 21. marec • Svetovni dan voda: 22. marec • Svetovni dan tuberkuloze: 24. marec • Svetovni dan mater: 25. marec • Svetovni dan gledališča: 27. marec

APRIL • Svetovni dan mladinske književnosti: 2. april • Svetovni dan zdravja: 7. april • Svetovni dan Romov: 8. april • Svetovni dan mladih prostovoljcev: 15. april • Svetovni dan zemlje: 22. april • Svetovni dan brez avtomobila: 22. april • Svetovni dan knjige in avtorskih pravic: 23. april • Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu: 28. april • Svetovni dan plesa: 29. april

MAJ • Mednarodni dan dela: 1. maj • Svetovni dan svobode tiska: 3. maj • Svetovni dan astme: 4. maj • Svetovni dan babic: 6. maj • Svetovni dan Rdečega križa: 8. maj • Svetovni dan Evrope: 9. maj • Svetovni dan možganske kapi: 10. maj • Svetovni dan medicinskih sester: 12. maj • Svetovni dan hipertenzije: 13. maj • Svetovni dan družine: 15. maj • Svetovni dan podnebnih sprememb: 15. maj • Svetovni dan telekomunikacij: 17. maj • Svetovni dan muzejev: 18. maj • Svetovni dan čebel: 20. maj • Svetovni dan sonca: 28. maj • Svetovni dan športa: 31. maj • Svetovni dan nekajenja: 31. maj



JUNIJ • Svetovni dan okolja: 5. junij • Svetovni dan gasilcev: 8. junij • Svetovni dan boja proti otroškemu delu: 12. junij • Svetovni dan krvodajalstva: 14. junij • Svetovni dan osveščanja o nasilju nad starejšimi: 15. junij • Svetovni dan beguncev: 20. junij.



JULIJ • Svetovni dan prebivalstva: 11. julij

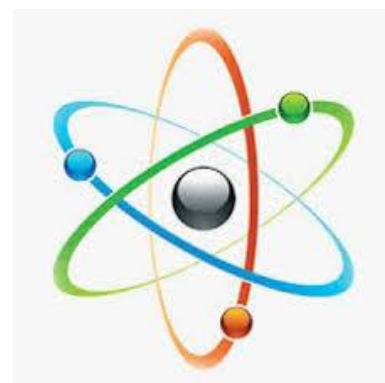
AVGUST • Svetovni dan dojenja: 2. avgust • Svetovni dan mladih: 12. avgust

SEPTEMBER • Svetovni dan boja proti nepismenosti: 8. september • Svetovni dan preprečevanja samomorov: 10. september • Svetovni dan prve pomoči: 11. september • Svetovni dan ohranjanja ozonske plasti: 16. september • Svetovni dan alzheimerjeve bolezni: 21. september • Svetovni dan jezikov: 26. september • Svetovni dan turizma: 27. september • Svetovni dan gluhonemih: 30. september • Svetovni dan srca: 30. september

OKTOBER • Svetovni dan starejših: 1. oktober • Svetovni dan glasbe: 1. oktober • Svetovni dan arhitekture: 1. oktober • Svetovni dan otroka: 3. oktober • Svetovni dan varstva živali: 4. oktober • Svetovni dan učiteljev: 5. oktober • Svetovni dan bivalnega okolja: 6. oktober • Svetovni dan pošte: 9. oktober • Svetovni dan duševnega zdravja: 10. oktober • Svetovni dan boja proti bolečini: 11. oktober • Svetovni dan revmatskih bolezni: 12. oktober • Svetovni dan hoje: 15. oktober • Svetovni dan kmetič: 15. oktober • Svetovni dan hrane: 16. oktober • Svetovni dan hrbteničnih bolezni in okvar: 16. oktober • Svetovni dan boja proti revščini: 17. oktober • Svetovni dan osteoporoze: 20. oktober • Svetovni dan OZN: 24. oktober • Svetovni dan varčevanja: 31. oktober



NOVEMBER • Svetovni dan znanosti za mir in razvoj: 10. november • Svetovni dan boja proti odvisnosti: 11. november • Svetovni dan mladine: 11. november • Svetovni dan diabetesa: 14. november • Svetovni dan KOPB: 16. november • Svetovni dan izseljencev: 17. november • Svetovni dan spomina na žrtve cestno-prometnih nesreč: 3. nedelja v novembru • Svetovni dan boja proti smrtni kazni: 30. november • Svetovni dan študentov: 17. november • Svetovni dan televizije: 21. november • Svetovni dan pozdrava: 21. november • Svetovni dan varstva potrošnikov: 30. november • Svetovni dan boja proti smrtni kazni: 30. november



DECEMBER • Svetovni dan boja proti aidsu: 1. december • Svetovni dan boja proti sužnosti: 2. december • Svetovni dan invalidov: 3. december • Svetovni dan prostovoljcev: 5. december • Svetovni dan človekovih pravic: 10. december • Svetovni dan gora: 11. december • Svetovni dan migrantov: 18. december • Svetovni dan medčloveške solidarnosti: 20. december.



Pa ste vedeli, da obstajajo tudi neuradni dnevi? Takšni, ki jih v uradnih koledarjih ni. Dobro pa jih je poznati, da ne bi slučajno kakšnega zamudili, kajne?

• Dan uresničenja vaših sanj: 13. januar • Dan ničesar: 16. januar • Dan opuščanja novoletnih zaobljub: 17. januar • Dan objemov: 21. januar • Dan palačink: 2. februar • Dan, ko naredite tečki uslugo: 16. februar • Dan naključnega dobrega dela: 17. februar • Dan komplimentov: 1. marec • Dan stare šare: 3. marec • Dan, ko si izmislite svoj praznik: 26. marec • Dan dremanja: 27. marec • Dan zabave: 3. april • Dan pogleda v nebo: 14. april • Dan, ko lahko greste v službo v pižami: 16. april • Dan spomina na izgubljene nogavice: 9. maj • Dan brez umazane posode: 18. maj • Dan najboljšega prijatelja: 8. junij • Dan rdečih vrtnic: 12. junij • Mednarodni dan piknikov: 13. junij • Mednarodni dan šal: 1. julij • Svetovni dan poljubljanja: 6. junij • Dan kazanja jezika: 19. julij • Dan svežega daha: 6. avgust • Dan lenarjenja: 10. avgust • Dan salame: 7. september • Dan postiljanja postelje: 11. september • Dan tuljenja v luno: 26. oktober • Čaroben dan: 31. oktober • Dan sendviča: 3. november • Dan zdrave pameti: 4. november • Dan kumaric: 14. november • Dan rjavih čevljev: 4. december • Dan grdih pulloverjev: 18. december

Tako. Razlogov za praznovanje je res veliko. Vsak dan se najde kakšen. In naj bo vsak dan praznik!



Maja Vidrih Verbič

Povzeto po:

https://sl.wikipedia.org/wiki/Seznam_praznikov_z_oznako_Svetovni_dan

<https://www.facebook.com/revijazarja/posts/1683557275253528/>

<https://www.timeanddate.com/holidays/fun/>

Spomin na lansko poletje



V času ko smo prikrajšani za medsebojna druženja, si lahko morebitno stisko olajšamo tudi s spominjanjem na prijetne trenutke. V službi pomoči na domu se spomnimo kar nekaj lepih trenutkov lanskega leta, v enega izmed najlepših pa prav gotovo sodi prvo srečanje med zaposlenimi in uporabniki pomoči na domu. Srečanje se je odvijalo 14. junija in je hkrati pomenilo tudi zaključek projekta, v katerem smo sodelovali s Fakulteto za

zdravstvene vede Novo mesto z naslovom »Dvig kakovostne integrirane oskrbe na domu.« V sklopu projekta so študenti sodelovali s službo pomoči na domu, hodili z socialnimi oskrbovalkami na teren in tako prispevali k razvijanju naše službe.

Srečanje smo imeli na naši domačiji. Bil je vroč poletni dan, zato smo bili zelo hvaležni za senco, ki nam jo je nudila nova premična streha nad večnamenskim prostorom. Poskrbeli smo za prevoz naših uporabnikov, ob prihodu pa jih je vodja pomoči obdarila s svežimi hlebčki kruha, ki so jih spekli naši kuharji.

V sklopu prireditve so sledili nagovori in kulturni program, imeli smo tudi živo glasbo in predvsem harmonika je bila našim uporabnikom zelo všeč. Skratka, uživali so v prijetni družbi, poklepetali s starimi znanci, z zaposlenimi in s študenti. Sledila je pogostitev, za katero so poskrbeli v domski kuhinji.



Po prijetnem druženju smo polni pozitivnih vtisov poskrbeli še za varen odhod naših uporabnikov domov. Vsi pa smo bili podobnih misli, ... da bi se lahko ponovno srečali in ustvarjali skupne spomine.

Jasmina Drenik

*Sreča ni v glavi in ne v daljavi, ne pod palcem skrit zaklad.
Sreča je, ko se delo dobro opravi in ko imaš nekoga rad.*

(Tone Pavček)

Pa se na kratko spomnimo preteklih dogodkov

JANUAR:

- obeležili smo 40. obletnico našega doma,
- praznovali rojstne dni stanovalcev, rojenih v tem mesecu,
- odigrali tombolo in izžrebali nagrade Abecede odličnosti,
- poslušali ubrano petje MePZ DU Novo mesto, združeno z otvoritvijo razstave likovne sekcije Jutro



FEBRUAR:

- s kulturnim program, ki so ga pripravili dijaki srednje gradbene, lesarske in vzgojiteljske šole, smo počastili slovenski kulturni praznik,
- obiskale so nas ljudske pevke Rožce iz Dolenjskih Toplic in nam z lepim petjem popestrile popoldan,
- na uricah ob kaminu smo prisluhnili glasovom gongov,
- praznovali smo februarske rojstne dni,
- obiskale so nas najmlajše maskare in pripravile pustno rajanje,
- odigrali smo tombolo z žrebanjem nagrad Abecede odličnosti.

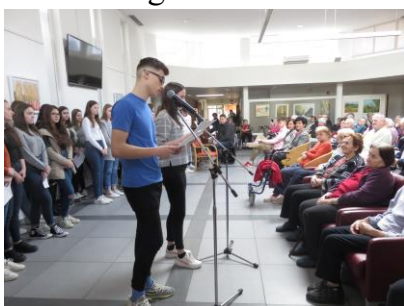


MAREC:

- ob prihajajočem dnevu žena so vse naše stanovalke z nageljčkom razveselili člani pokroviteljskega odbora Krke, tovarne zdravil, d.d. Novo mesto,
- otroci osnovne šole Drska so ob 8. marcu v avli pripravili prisrčen program.



To pa je bilo v tem mesecu zaradi razglašene epidemije koronavirusa tudi vse. Težko pa vsi že pričakujemo dan, ko se bomo zopet vključili nazaj v družabno življenje tako znotraj kot tudi izven našega doma.



Kaj pa v prihodnje?



Trenutno še zelo težko napovemo, kaj se bo pri nas dogajalo v prihodnjem času. Prav vsi si močno želimo in upamo na čimprejšnje družabno snidenje, ki ga, verjamemo, že zelo težko pričakujete.

Obljubimo vam, dragi stanovalci, da se bomo takoj, ko bo to mogoče, potrudili in vas nagradili s kakšnim lepim dogodkom.

Mateja Zelič

POMLAD

*Letos je zgodnja pomlad,
čeprav jo je čakal vsak rad.
Zrasli so zvončki in trobentice
pa tudi mačice in vijolice.*

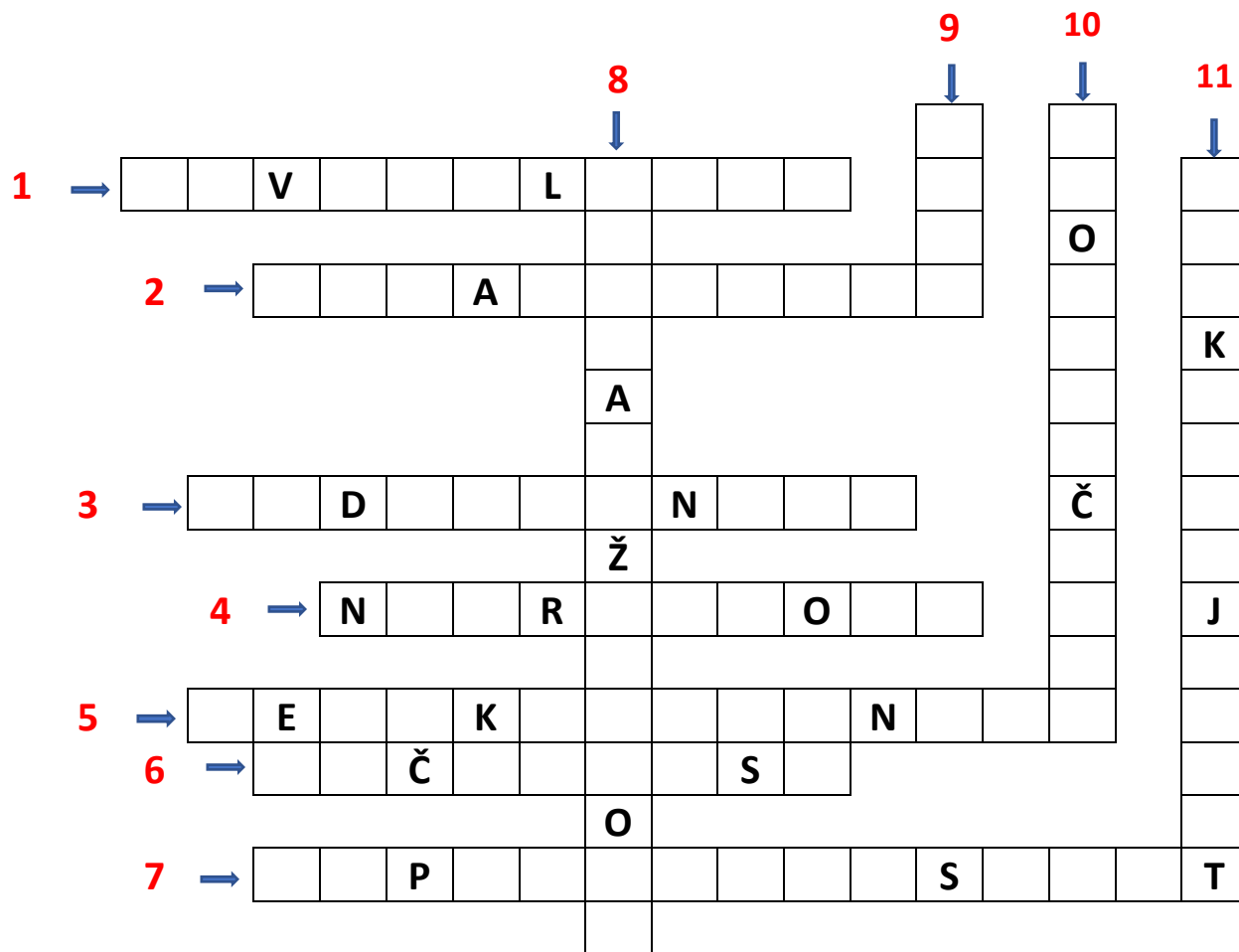
*Metka je zvončke nabrala,
jih v šopek zvezala
in svoji babici dala.*

*Babica se je zahvalila
in malo vnučko poljubila.
Šopek je v vazico dala
in ga občudovala.*

Sestavili stanovalci 3. nadstropja negovalnega dela

KRIŽANKA VREDNOT NA ČRKO N

Sestavila: Ana Recelj Gole



VODORAVNO:

- 1 NEPRISTRANSKOST
- 2 UVAJANJE NOVOSTI V DELO
- 3 TALENTIRANOST
- 4 NAPREDNI NAZORI IN MISELNOST
- 5 ZNAČILNOST NEPOKVARJENEGA
- 6 LASTNOST NAČELNEGA
- 7 ZNAČILNOST NEPRISTRANSKEGA

NAVPIČNO:

- 8 ZNAČILNOST NEOMADEŽEVANEGA ČLOVEKA
- 9 POVRŠINA, GLADINA, VIŠINA
- 10 MORALNA POZITIVNOST, LASTNOST NEOPOREČNEGA ČLOVEKA
- 11 ZNAČILNOST POKONČNEGA NEUKLONLJIVEGA ČLOVEKA

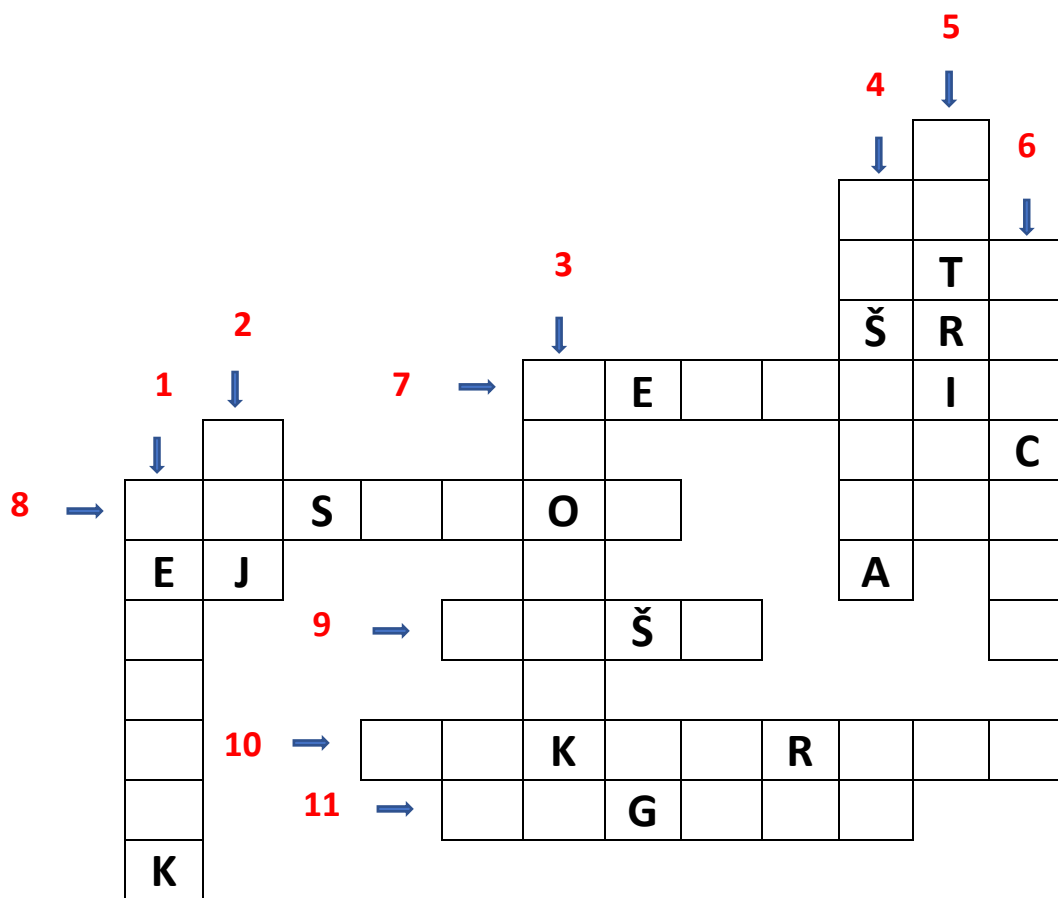
IME IN PRIIMEK:

ŠTEVILKA SOBE:

DATUM:

KRIŽANKA: RASTLINE IN ŽIVALI NA ČRKO N

Sestavila: Ana Recelj Gole



NAVPIČNO:

- 1 UŠESNIK, VČASIH SO GA UPORABLJALI PROTI BOLEČINAM V UŠESIH
2 NAJVEČJI PTIČ TEKAČ (neletalec)
3 KOBRA, KAČA VELIKANKA
4 SADNO DREVO, KI GA IMENUJEMO TUDI ADAMOVO JABOLKO
5 VELIK REČNI GLODALEC (bobrovka) Z DRAGOCENIM KRZNOM
6 ZELO RAZŠIRJENA ZNANA OKRASNA ČEBULNICA, KI CVETI
SPOMLADI

VODORAVNO:

- 7 NE PTIČ, NE MIŠ
8 VELIČASTNA, OGROŽENA DIVJA ŽIVAL Z ROGOM
9 SADEŽ, KI JE KOMBINACIJA SOČNOSTI HRUŠKE IN ČVRSTOSTI
JABOLKA
10 BRESKVI PODOBEN SADEŽ Z GLADKO LUPINO
11 ZNANA SLOVENSKA OKRASNA, RASTLINA Z DIŠEČIMI CVETОВИ

IME IN PRIIMEK:

ŠTEVILKA SOBE:**DATUM:**

IZ ČRK VSAKE BESEDE, KI SO ZAPISANE SPODAJ, SESTAVITE VSAJ PO PET NOVIH BESED, KI SE ZAČNEJO NA ČRKO N. POSAMEZNE ČRKE DANIH BESED LAHKO UPORABITE VEČKRAT. NOVE BESEDE NAPIŠITE V RAZPREDELNICO NA DESNI STRANI.

NEGODOVANJE	
NAČRTOVALEC	
NADARJENOST	
NADOMESTILO	
NIZOZEMSKA	
NUKLEARKA	
NAVIGACIJA	

IME IN PRIIMEK:

DATUM:

ŠTEVILKA SOBE:

Sestavila: Ana Recelj Gole

SPODAJ SO NAPISANE RAZLIČNE BESEDE NA ČRKO N. POIŠČITE TISTE BESEDE KI SE PONAVLJAJO. NAPIŠITE JIH NA ČRTO SPODAJ. POLEG NAPIŠITE NJHOVO ŠTEVILO IN JIH UPORABITE V STAVKIH.

NEVESTA, NARCISA, NEMEC, NAROD, NOČ, NOSOROG, NEVROLOG, NIL, NARAVA, NIKOTIN, NOS, NOGA, NEBO, NINA, NIKOLAJ, NAGEC, NJIVA, NOVAK, NARAVA, NIZEK, NAŠ, NAROD, NAGON, NIT, NAZIV, NIMFA, NOČ, NINA, NESREČA, NADLOGA, NAPOTNICA, NEBO, NEVESTA, NEŽA, NIK, NUŠKA, NOČ, NARAVA, NIHALO, NAGON, NOVAK, NORVEŽAN, NEVESTA, NAJSTNICA, NOSEČNICA, NAKOVALO, NEBO, NAROD, NOVO, NIŠ, NAŠICE, NOVO MESTO, NARAVA, NOGAVICE, NASVET, NEBO, NOČ, NAHOD, NALOG, NEBO, NORMA, NIHČE, NOČEM, NOČ, NAPA, NAPOR, NUDIST, NOVČIČ, NEVESTA, NATRIJ, NIKELJ, NARAVA, NIVO, NIZ, NOČ, NATRIJ, NIKELJ, NARAVA, NJIVA, NJEGOŠ, NAROD, NOE, NOMAD, NIL, NASIP, NEVESTA, NORMALA, NASILNOST, NUNA, NOČ, NONA, NAROD, NEVESTA, NEVRETENČARJI, NIANSA, NOČ, NEZAVEST, NEBO, NAROD, NERODA, NEMIR, NAGON, NEKTAR, NEKROLOG, NINA, NATALIJA, NOČ

IME IN PRIIMEK:

DATUM:

ŠT.SOBE:

Sestavila: Mira Volčanšek

PREMETANKE

Sestavila: Ana Recelj Gole

ZAMENJAJ ENO OD ČRK IN DOBIL BOŠ BESEDO DRUGAČNEGA POMENA, KI SE ZAČENJA S ČRKO **O**. NAPIŠI JO V PRAZNO POLJE.

OSEBA	
OBED	
OBARA	
OSNOVA	
OSEKA	
OTIP	
OSLICA	
ORODJE	
OPUS	
OMAMA	
OPAŽ	
ODRASLOST	
OSEBA	
OBDOBJE	
OBLAT	
OPOJ	
OPRT	
OTKA	
ODHOD	
ODMOR	

IME IN PRIIMEK :

DATUM:

ŠTEVILKA SOBE:

VSAKA OD SPODNJIH PREMETANK PREDSTAVLJA BESEDO PREGOVORA NA ČRKO O, KI JE SESTAVLJEN IZ SEDMIH BESED. NEKATERE BESEDE V PREGOVORU SO VAM ZA POMOČ ŽE NAPISANE. REŠI PREMETANKE IN DOBLJENE BESEDE VPIŠI NA ČRTKANE ČRTE POD NJIMI. NA KONCU IZPIŠITE DOBLJENI PREGOVOR.

Sestavila: Mira Volčanšek

O	O	R	K	T
---	---	---	---	---

_____ SE

H	N	A	I	R
---	---	---	---	---

_____ Z

M	E	M	K	L	O
---	---	---	---	---	---

_____ IN

P	A	H	A	V	O	L	I	M
---	---	---	---	---	---	---	---	---

_____.

PREGOVOR:

Avtor: Christian Lamb

IME IN PRIIMEK :

DATUM:

ŠTEVILKA SOBE:

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Maja Vidrih Verbič

Mira Jerič

Petra Mihalič

Polona Bukovec

Simona Grgovič

Sonja Jurečič

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

200 izvodov

Izdaja:

april 2020

